

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Stres

1. Definisi Stres

Stres adalah reaksi psikologis atau fisik yang mempengaruhi sistem endokrin tubuh, terganggunya stabilitas kehidupan serta menimbulkan ketegangan dan ketidaknyamanan. Stres disebabkan oleh berbagai faktor baik eksternal maupun internal. Faktor eksternal dapat berasal dari luar lingkungan rumah, lingkungan masyarakat, lingkungan kerja, dan masalah keuangan. Sedangkan faktor internal dipicu oleh faktor fisik, perilaku, emosi dan konflik (Ambarwati *et al.*, 2017).

Stres adalah suatu respon fisiologis dan psikologis manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengendalikannya baik dari tekanan internal maupun eksternal (Sari, 2018). Stres adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang terjadi pada individu dimana dari hal tersebut dapat menimbulkan terjadinya suatu tekanan yang baik secara fisik maupun psikologis pada individu tersebut (Manurung, 2016). Tuntutan dan perubahan kehidupan pada individu dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh dan pikiran individu tersebut sehingga berakibat pada stres. Lingkungan seseorang memiliki pengaruh besar pada penampilan pribadinya yang dimana itu merupakan penyebab dari stres (Lestari, 2015).

2. Etiologi

Stres yang dialami oleh setiap individu dimulai adanya stimulus yang memicu terjadinya perubahan (tekanan). Sressor dapat berupa kebutuhan fisik, psikologis, sosial, lingkungan, spritual, maupun kultural yang tidak terpenuhi. Stres dapat

disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi masyarakat atau komunitas dan keluarga. Sedangkan faktor internal dapat bersumber dari berbagai aspek fisiologis (Rahmawati *et al.*, 2021)

3. Jenis-Jenis Stres

Secara umum ada dua jenis stres menurut (Lukman *et al.*, 2019) yaitu :

a. Eustres (stres positif)

Stres yang memiliki dampak positif pada diri individu dimana individu tersebut akan berupaya dalam memenuhi tuntutan guna untuk mendapatkan penghargaan. Eustres bersifat perasaan yang menyenangkan serta bisa meningkatkan sikap kewaspadaan dan psikis.

b. Distres (stres negatif)

Stres yang memiliki dampak negatif pada diri individu yang disebabkan dari proses mengartikan suatu hal yang tidak bisa yaitu suatu tindakan yang bersifat negatif dan pengalaman yang tidak menyenangkan dimana hal tersebut dapat menyebabkan rusaknya integritas diri sehingga individu akan merasa ketakutan, gelisah, cemas dan khawatir.

4. Klasifikasi Stres

Klasifikasi atau tingkatan stres dibagi menjadi 5 tingkatan (Nova Yulistari, 2020) sebagai berikut:

a. Normal

Normal adalah suatu keadaan yang dihadapi secara teratur merupakan bagian alamiah dari kehidupan yang mampu untuk menghadapi masalahnya dengan teratur dan mampu untuk mengontrol dirinya sendiri.

b. Stres Ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi secara teratur dan dapat berlangsung beberapa menit saja atau jam. Gejala yang timbulkan pada stresor ini diantaranya ialah merasa cemas, kesulitan untuk bernafas, berkeringat yang berlebihan ketika temperatur tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, tremor pada tangan, takut tanpa ada alasan yang jelas serta merasa sangat lega jika situasi berakhir.

c. Stres Sedang

Stres sedang adalah yang muncul dalam beberapa jam atau beberapa hari, gejala yang ditimbulkan pada stressor ini di antaranya ialah sulit untuk beristirahat, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, mudah marah, mudah tersinggung, merasa gelisah, sulit untuk beristirahat, tidak sadar ketika mengalami penundaan, merasa lelah karena cemas, serta tidak memaklumi apapun yang menghalangi ketika sedang melakukan suatu kegiatan.

d. Stres Berat

Stres berat adalah suatu kondisi kronis yang dapat terjadi beberapa minggu, gejala yang timbulkan pada stresor ini di antaranya ialah sedih, tertekan, merasa bahwa tidak ada hal yang bisa diharapkan di masa depan, kehilangan minat akan segala akan segala hal, putus asa, merasa menjadi manusia yang tidak berharga, serta berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat.

e. Stres Sangat Berat

Stres sangat berat adalah suatu kondisi kronis yang dapat terjadi dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Gejala yang ditimbulkan pada stresor ini ialah merasa bahwa tidak memiliki motivasi untuk hidup tidak bermanfaat.

5. Tahapan Stres

Menurut Rahmawati (2021) tahapan stres dibagi menjadi 6 bagian :

- a. Tahap pertama (paling ringan), yakni kemampuan untuk melaksanakan tugas tanpa menggunakan energi yang tersimpan dan penglihatan yang baik, bersama dengan ketegangan ringan diikuti oleh keinginan yang kuat dan luar biasa untuk bekerja.
- b. Tahap kedua, yakni stres yang ringan yang bersamaan dengan keluhan, seperti otot leher dan punggung kaki karena tidak memiliki cadangan energi yang cukup, merasa lelah dan terkuras saat bangun di pagi hari, mudah tertidur, di sore hari, perut tidak nyaman, dan jantung berdebar-debar.
- c. Tahap ketiga, yakni stres yang ditandai akan keluhan antara lain inkontinensia, otot tegang, gelisah, sulit tidur, sulit tidur kembali, bangun terlalu pagi, koordinasi tubuh menurun, dan keinginan untuk pingsan.
- d. Tahap keempat, sangat stres dan disertai keluhan tidak dapat bekerja sepanjang hari (menjadi lamban), aktivitas kerja yang terlalu menantang dan membosankan, aktivitas rutin dan pola tidur terganggu, sering menolak undangan, kehilangan fokus dan memori, dan bahwa seseorang merasa takut dan cemas.
- e. Tahap kelima, yakni stres yang sangat tinggi disertai akan kelelahan, kesulitan melakukan tugas-tugas sederhana, peningkatan dan kecemasan, kebingungan, dan panik.
- f. Tahap keenam, yakni stres sangat berat yang disertai dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak nafas, badan gemeteran, dingin dan keluar banyak keringat.

6. Alat Ukur Tingkat Stres

Alat ukur tingkat stres DASS diadopsi dan dikembangkan oleh Lovibond, S.H & Lovibond, P,F (1995). Alat ukur ini terdiri dari 42 pernyataan yang terdiri dari tiga skala dirancang untuk mengkaji tiga jenis keadaan emosional yaitu depresi, ansietas, dan stres. Setiap skala terdapat 14 pertanyaan. Item skala stres terdapat pada nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 19, 32, 33, 35, 39. Setiap pertanyaan ada 4 skor yaitu 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = selalu. Nilai akhir skala DASS yaitu normal = 0-14, stres ringan = 15-18, stres sedang = 19-25, stres parah = 26-33, dan stres sangat parah = 34-42.

7. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Musradinur (2017), terdapat beberapa faktor yang mempunyai pengaruh akan stres yaitu :

a. Lingkungan

Sikap lingkungan, seperti yang kita sadari dimana lingkungan memainkan pengaruh yang signifikan dan mempengaruhi perilaku setiap orang dengan cara yang menguntungkan atau tidak menguntungkan bagi kelompok secara keseluruhan dalam masyarakat.

b. Tuntutan dan Sikap Keluarga

Contohnya adalah harapan yang harus dipenuhi, seperti pemilihan jurusan perguruan tinggi dan persyaratan lain yang bertentangan dengan kepentingan individu dan memberikan tekanan pada mereka.

c. Diri Sendiri

1) Proses internalisasi diri merupakan tuntutan yang harus dilakukan oleh individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.

- 2) Kebutuhan psikologis, merupakan tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai.
- d. Pikiran
- 1) Berhubungan terhadap cara penilaian diri menanggapi cara untuk menyesuaikan yang selalu dilaksanakan oleh individu yang memiliki kaitan.
 - 2) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan serta pengaruhnya pada diri sendiri dan persepsinya terhadap lingkungan.

B. Konsep Diabetes Melitus

1. Definisi

Menurut WHO diabetes melitus (DM) didefinisikan sebagai suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis dengan multi etiologi yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah disertai dengan gangguan metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein sebagai akibat dari insufisiensi fungsi insulin. Diabetes melitus adalah kondisi kronis yang terjadi karena peningkatan kadar gula darah dalam tubuh disebabkan tubuh tidak dapat menghasilkan insulin atau tidak dapat menggunakan insulin secara efektif (Kemenkes, 2022).

Diabetes melitus adalah suatu kelompok penyakit metabolik yang dapat ditandai dengan adanya kadar gula darah yang tinggi di dalam darah (hiperglikemia), yang disebabkan dari gangguan sekresi insulin serta menurunnya insulin (Aggeia, 2019). Keadaan hiperglikemia kronik pada diabetes melitus dapat berdampak kerusakan jangka panjang, disfungsi beberapa organ tubuh pada mata, ginjal, saraf, jantung dan pembuluh darah yang menyebabkan komplikasi gangguan penglihatan, gagal ginjal, penyakit kardiovaskuler maupun neuropati *American Diabetes Association* (ADA, 2022).

2. Etiologi

Wirnasari (2019), terdapat etiologi proses terjadinya diabetes melitus menurut tipenya diantaranya :

a. Diabetes Melitus Tipe 1

Diabetes tipe 1 ditandai oleh penghancuran sel-sel beta pankreas. Kombinasi faktor genetik, imunologi dan mungkin pola lingkungan (misalnya, infeksi virus) diperkirakan turut menimbulkan destruksi sel beta. Faktor-faktor genetik penderita diabetes tidak mewarisi diabetes tipe 1 itu sendiri, tetapi mewarisi suatu predisposisi atau kecenderungan genetik ke arah terjadinya diabetes tipe 1. Kecenderungan genetik ditemukan pada individu yang memiliki tipe antige HLA (human leucocyte antigen) tertentu. HLA merupakan kumpulan gen yang bertanggung jawab antige transplantasi dan proses imun lainnya. 95% pasien berkulit putih dengan diabetes tipe 1 memperlihatkan tipe HLA yang spesifik (DR 3 atau DR 4). Risiko terjadinya diabetes tipe 1 meningkat tiga hingga lima kali lipat individu yang memiliki salah satu dari kedua tipe HLA ini. Risiko tersebut meningkat sampai 10 kali pada individu yang memiliki tipe HLA DR3 maupun DR4 (jika dibandingkan dengan populasi umum).

b. Diabetes Melitus Tipe 2

Mekanisme yang tepat yang menyebabkan resistensi insulin dan gangguan sekresi insulin pada diabetes tipe II masih belum diketahui. Faktor genetik diperkirakan memegang peranan dalam proses terjadinya resistensi insulin. Selain itu terdapat faktor-faktor risiko tertentu yang berhubungan dengan proses terjadinya diabetes tipe II, faktor tersebut sebagai berikut :

- 1) Usia (resistensi insulin cenderung meningkat pada usia di atas 65 tahun)

- 2) Obesitas
- 3) Riwayat keluarga
- 4) Kelompok etnik

3. Tanda dan Gejala

Tanda dan gejala diabetes melitus menurut IDF (2017) adalah :

a. Haus yang Tidak Normal

Polidipsia adalah rasa haus berlebihan yang timbul karena kadar glukosa terbawa oleh urin sehingga tubuh merespon untuk meningkatkan asupan cairan.

b. Sering Buang Air Kecil

Poliuria timbul sebagai gejala DM dikarenakan kadar glukosa dalam tubuh relatif tinggi sehingga tubuh tidak sanggup untuk mengurangi dan berusaha untuk mengeluarkannya melalui urin.

c. Kekurangan Tenaga atau Kelelahan

Kelelahan terjadi karena penurunan proses glikogenesis sehingga glukosa tidak dapat disimpan sebagai glikogen dalam hati serta adanya proses pemecahan lemak (liposis) yang menyebabkan terjadinya pemecahan trigliserida menjadi gliserol dan asam lemak bebas sehingga cadangan lemak menurun.

d. Penglihatan Kabur

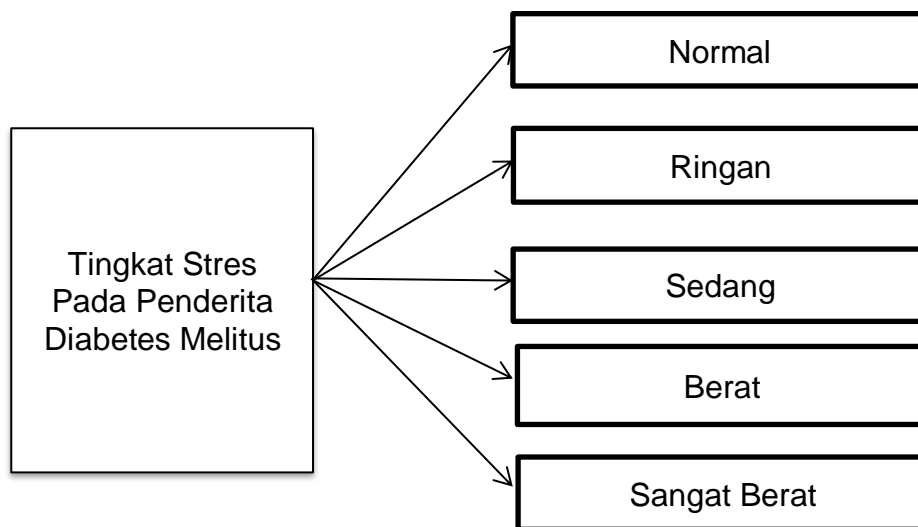
Peningkatan kadar glukosa darah (hiperglikemi) dapat menyebabkan peningkatan tekanan osmotik pada mata dan perubahan pada lensa sehingga akan terjadi penglihatan yang tidak jelas atau kabur.

4. Komplikasi

Menurut Haryono & Susanti (2019) komplikasi yang biasa timbul pada penderita diabetes melitus yaitu :

- a. Mata : Retinopati diabetika, katarak
- b. Sistem kardiovaskuler : Penyakit arteri koroner, serangan jantung angina
- c. Ginjal : Gagal ginjal
- d. Paru-paru : TBC
- e. Saraf : Neuropati Diabetic
- f. Kaki : Ganggren, ulkus kaki diabetik

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

D. Definisi Operasional

Tabel 2.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Tingkat stres pada penderita diabetes melitus	Respon tubuh yang dialami oleh pasien diabetes melitus	Kuesioner DASS (Depression Antiety Stres Scale) Oleh Lovibond, S.H & Lovibond, P,F (1955) diadopsi oleh Noviani (2018)	Normal : 0-14 Ringan : 15-18 Sedang : 19-25 Berat : 26-33 Sangat berat : >34	Ordinal